

日(曜)	献立	栄養価	日(曜)	献立	栄養価
1(水)	こんだてめい むぎごはん えびとえだまめのいぎすとうふ きびなごのごまてん かぼちゃのあいしょうじろ	603 802	16(木)	こんだてめい なつやさいのタッカルビ コッペパン パインとアロエのヨーグルト やさいたつぶりひやしちゅうか(めん・たれ)	608 780
2(木)	ブルーベリージャム ポテトとコーンのコブサラダ しろいんげんまめのキッシュ なすとこのトマトスパ コッペパン	637 816	<p>今年度は、栄養士おすすめの献立を紹介します。</p> <h3>給食の献立紹介</h3> <p>さかなのラビゴットソースかけ(3日)</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <ul style="list-style-type: none"> しろみぎかな白身魚 4切れ しお塩 少々 こしょう 少々 しろ白ワイン 適量 こむぎ小麦粉 大さじ3 たまご卵 1/2個 パン粉 50g あぶら揚げ油 適量 トマト 1/2個 たまねぎ 25g ピーマン 1個 あぶら油 適量 レモン果汁 少々 オリーブ油 小さじ1 しお塩 少々 こしょう 少々 さとう砂糖 小さじ1 <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ① しろみぎかなは、Aで下味をつける。(給食ではホキ使用) ② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。 ③ ピーマンは、8mmの角切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。 ④ たまねぎを油で炒める。しんなりしてきたらピーマンを入れ、軽く炒める。 ⑤ ④にトマトを入れて混ぜ合わせ、火を止めてから、Bの調味料を入れてを整える。 ⑥ 卵は割りほぐす。しろみぎかなに小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃くらいの油で揚げる。 ⑦ 揚げたしろみぎかなに⑤のソースを上からかける。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ラビゴット＝「元気を出させる」</p> <p>ラビゴットソースとは、フランス料理のソースのひとつで、「元気を出させる」ソースという意味があります。酸味のあるさっぱりしたソースで、魚料理と相性がとてもよいソースです。</p> <p>学校給食では、トマトやレモン果汁で酸味をつけ、魚のフライにかけて食べることが多いですが、揚げ物だけでなく、ソテーなどの焼き物や、ソースを冷やして、刺身と合わせてカルパッチョにするのも、おすすめです。</p> <p>パプリカ、なすなどの夏野菜を使用しても、色鮮やかに、おいしく作ることができます。</p> </div> <p>☆☆☆「減塩」にも注目！☆☆☆</p> <p>酸味は、減塩の方法としても使われています。レモン果汁を使うことで、少ない塩味(減塩)でもおいしく食べられる、夏にぴったりのメニューです。</p> <p>引用：「食育フォーラム2025年 7月号」 引用：学校給食</p>		
3(金)	わかめのごまドレッシングサラダ ホキのラビゴットソース もやしとキムチのスープ むぎごはん	590 779			
6(月)	シーフードとひじきのサラダ コーンパン ピーマンバーグ ラウトウイユ	577 733			
7(火)	こまつなとかんぴょうのたまごめい えだまめごはん きすのおちやのりフライ おくらとりのみそしる	665 883			
8(水)	トマトのれいしゃがサラダ ごはん にくだんごのソースからめ めかぶのかきたまじる	565 755			
9(木)	じゃこサラダ コッペパン なすのラザニア かぼちゃのミルクトマトに	620 788			
10(金)	むぎごはん いとかんてんのサラダ とうもろこし やまいものふわふわオムレツ なつやさいカレー なすのラッキーにんじん	607 805			
13(月)	プチトマト かぼちゃのチーズサラダ きらきらチーズサラダ なすのポターージュ バーガーパン	633 805			
14(火)	すいか ごはん かりかりだいずいりこ パンサンスー マーボ豆腐	598 790			
15(水)	ごはん ひじきのマリネ げんきがでるレバー だいずとかぼちゃのカレーに	611 813			

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、食品成分表八訂を使用し、小学校は4年生 中学校は中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ ○印の日は、スプーンがあります。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。